

De Alpe op.....

Vorbereiden op de Alpe: BIG Challenge en Alpe d'HuZes

Trainen hardlopen / wandelen, 1x of meer

Vergelijk de beklimming van de Alpe, qua belasting met het lopen van een vlakke halve marathon. Dit betekent voor de hardlopers een inspanning tussen de anderhalf en 2,5 uur en voor de wandelaars tussen de 3,5 en 4,5 uur lopen. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van hoe vaak en hoe lang je rust onderweg.

Zie op de website van Alpe d'HuZes trainingsschema's: opgevenisgeenoptie.nl/deelnemers/training

Op Facebook: groep Alpe d'HuZes lopers

Bergwandelen NKBV (Nederlandse Klim- en Bergsprot vereniging): nkbv.nl/sport/fit/

Begin op tijd en werk met een rustig opbouwschema. Te snel opbouwen vergroot de kans op blessures en je wilt uiteindelijk maar één ding: de Alpe op! Dus zorg dat je blessures voorkomt.

Ga vooral ook oefenen in het lopen van hellingen, zeker als je dit niet gewend bent. Je kunt dit doen op een loopband die je op een helling kunt zetten of door heuvels, viaducten etc. te lopen. Bouw dit voorzichtig op. Je spieren/pezen/gewrichten zijn dit niet gewend en een blessure is zomaar opgelopen.

Als wandelaar en hardloper ga je alleen maar bergop lopen. Dalen doe je op de Alpe met de lift en bus. Let op bij het trainen, want dan loop je ook bergaf en dit kan erg belastend zijn voor bijvoorbeeld je schenen en knieën. Voor hardlopers het advies: ga tijdens je trainen wandelen als je heuvel af loopt.

Naast het trainen van je uithoudingsvermogen en conditie om de berg op te komen is krachttraining een hele goede aanvulling. Trainen van je core en je beenspieren zal je helpen om makkelijk berg op te lopen.

Techniek bergop lopen

Start rustig

Te snel beginnen is nooit goed, maar zeker in de bergen niet. De kans dat je halverwege de beklimming 'de man met de hamer' tegenkomt, is dan heel groot. Begin altijd in een rustig tempo. Merk je na een half uur dat het lopen je erg gemakkelijk afgaat, dan kun je proberen om iets te versnellen. Probeer zoveel mogelijk in een gelijkmatig tempo te lopen en neem af en toe een korte pauze (zorg ervoor dat je voldoende eten en drinken meeneemt).

Zet kleinere stappen

Maak als je bergop loopt kleinere stappen dan op een vlakke ondergrond. Een algemene regel is: hoe steiler het pad, hoe kleiner de pas. Op die manier is het bergop lopen minder belastend voor je beenspieren en houd je het langer vol. Beweeg je armen rustig mee met je loopritme. Probeer je schouders en nek te ontspannen en zorg voor een gelijkmatige ademhaling. Probeer een voor jou prettig ritme te vinden.

Leun niet te ver naar voren

Als je bergop loopt, ben je geneigd om met je bovenlichaam te ver naar voren te leunen. Dit is niet alleen vermoeiend, het is dan ook nog eens moeilijker om je evenwicht te bewaren. Houd je zwaartepunt van je lichaam daarom boven je voeten. Leun uiteraard ook niet te ver naar achteren.

Loop je eigen tempo

Wil je samen of met een groepje lopen? Train dan ook samen. Maar let wel op: je eigen tempo is leidend. Het lopen in het snellere / langzamere tempo van je loopmaatje kan je opbreken. Vooral bergop zijn er tempoverschillen. Loop je sneller dan je loopmaatje? Spreek dan af dat je bijvoorbeeld elke bocht op elkaar wacht. Zo ben je toch samen op pad.

Schoenen hardlopen / wandelen

Hoe kies je de juiste wandelschoen?

Als er een product is waar je niet op zou moeten bezuinigen, dan zijn het de wandelschoenen wel. Welke schoen is het best voor de tochten die je wil maken? En, nog belangrijker: welke schoen is geschikt voor jou?

Hoge of lage wandelschoenen?

In algemene zin is een lichte, lage wandelschoen geschikt is voor vlakke wandelingen op makkelijk terrein, zoals grindpaden en boswegen. Voor een hoge schoen wordt vaker gekozen bij onregelmatig terrein en bij bergwandelen. Maar wat kies je nu voor de Alpe d'HuZes?

Hoog of laag is een persoonlijke keuze. Je loopt echter de Alpe op via de weg. Een hoge schoen is daarom echt niet noodzakelijk en de voorkeur zou dan eerder uit gaan naar een makkelijkere lichte lage schoen. Een lage schoen hoeft voor de Alpe niet een enorm profiel te hebben, want je loopt immers op de weg bergop. Er zijn ook hoge lichte wandelschoenen voor degene die toch graag een hogere schoen wil.

Belangrijk is vooral de pasvorm van de schoen. De schoen moet fijn zitten, geen drukpunten geven en voldoende ruim zijn. Tijdens het wandelen zullen je voeten wat gaan opzetten en daarvoor moet er wel ruimte zijn in de schoen.

Draag je steunzolen? Draag deze dan ook in je wandelschoenen. Het verhoogt het comfort en je vermindert de kans op blessures. Neem je zolen ook altijd mee naar de winkel waar je schoenen gaat passen.

Kiezen volgens het bergschoenen- ABC

Wandelschoenen worden vaak in categorieën ingedeeld: A, A/B, B, B/C, C en D. Met A-schoenen bedoeld voor wandelen in de stad en op goede paden in het bos, en D voor het zware alpinistenwerk buiten de paden en over gletsjers en sneeuw. Voor het opwandelen van de Alpe is een A/B categorie schoen voldoende. Deze schoenen zijn voldoende beweeglijk en je kan er doorgaans makkelijk en vlot op lopen.

Koop je bergschoenen niet op internet maar in de winkel. Elke voet is anders, elke schoen is anders dus is verschillende schoenen passen belangrijk, maar vooral een goed advies. Bovendien kun je in een winkel testlopen.

Hoe kies je de juiste hardloopschoen?

Dat is veel eenvoudiger dan bij wandelen, want je neemt simpelweg de schoen waar je altijd op hardloopt. Zorg wel voor een redelijk nieuwe schoen met voldoende demping. Berg op rennen is zwaarder voor je spieren en gewrichten dan vlak lopen, dus zorg dat je niet op 'afgetrapte' hardloopschoenen vertrekt.

Ook voor hardloopschoenen uitkiezen is het advies om naar een hardloopspecialist te gaan. Hier wordt gekeken naar je voetype en wordt een loopanalyse gedaan. Met de juiste schoenen heb je minder kans op blessures en loop je prettiger.

Sokken

Zowel voor hardlopen als voor wandelen is het belangrijk om goed passende sokken te nemen. Dit betekent dat de sok voldoende je voet omsluit en niet te ruim is.

Kies ook voor een sok die eenvoudig vocht opneemt, maar ook weer makkelijk los laat. Neem daarom geen sokken met katoen. Deze worden namelijk snel nat en dat kan wrijving en blaren geven. Voor hardlopen en wandelen zijn er verschillende sokken te koop. Een wandelsok is vaak dikker dan een hardloopsok.

Kleding

Ga tijdens je trainingen ook verschillende kleding uitproberen. Werk in verschillende laagjes zodat je onderweg dingen kunt uittrekken of aan kunt doen. Neem vooral kleding die gemakkelijk vocht opneemt en niet nat wordt (bijv. katoenen kleding wordt nat en dan kun je snel afkoelen). Start je op donderdagochtend om 4.30 uur zorg dan voor voldoende warme kleding.

Kleding kiezen is per persoon anders, dus test vooral dingen uit en probeer wat voor jou werkt.

Tijdens de Alpe d'HuZes draag je de kleding van de organisatie. Dus je basis is een tight (kort of lang) en een shirt.

Eten / drinken

Ga tijdens het trainen ook oefenen met eten en drinken. Lopen in de bergen is veel intensiever dan vlak lopen. Zorg dus ook dat je altijd wat reserve eten en drinken meeneemt, ook al heeft de organisatie ook verzorgingsposten in diverse bochten. Niets vervelender dan 'de man met de hamer' tegen te komen terwijl je nog een paar bochten moet tot een verzorgingspost.

Trainingschema voor wandelaars Alpe d'HuZes

Eén beklimming Alpe, 2 trainingen per week

Week	Training 1	Training 2
1	60 min, 2% loopband-training helling	7 km lange wandeling
2	60 min, 3% loopband-training helling	8 km lange wandeling
3	4% loopband-training helling	10 km lange wandeling
4	30 min, 4%, 30 min, 5% loopband-training helling	12 km lange wandeling
5	60 min, 5% loopband-training helling	14 km lange wandeling
6	30 min, 4%, 30 min 6% loopband-training helling	15 km lange wandeling
7	60 min, 6% loopband-training helling	15 km lange wandeling
8	30 min, 4%, 30 min, 7% loopband-training helling	16 km lange wandeling
9	60 min, 7% loopband-training helling	18 km lange wandeling
10	30 min, 6%, 30 min, 8% loopband-training helling	20 km lange wandeling
11	60 min, 8% loopband-training helling	22 km lange wandeling
12	30 min, 6%, 30 min, 9% loopband-training helling	24 km lange wandeling
13	60 min, 9% loopband-training helling	24 km lange wandeling
14	30 min, 8%, 30 min, 10% loopband-training helling	25 km lange wandeling
15	60 min, 10% loopband-training helling	5 km wandeling
16	5 km rustige wandeling in omgeving op de Alpe	Alpe d'HuZes Suc6 en GENIET!